

# パートナーも自分も、もっと笑顔に!

## —家の中でのココロの健康を マネジメントする—

5月  
31日  
(日)

午前10時  
～  
正午

◆ 5月1日(金)より受付開始!



不機嫌



イラッ

家族の や を無くそう。

家庭の中での気持ちの問題やストレスは、気付いたり、上手に伝えたり、お互いケアしあったりするのは結構むずかしいですね。

最近「メンタルヘルス(心の健康)マネジメント」という考え方が企業などを中心に広く導入されるようになってきました。

しかし「心の健康」は職場だけでの問題ではありません。家庭を一つの「集まり」として考えてみると、職場と同様の問題が透けて見えてきます。

そこで今回は家庭での「心の健康」を「マネジメント」という視点からとらえ、ストレス・家族相互ケア・お互いのココロの上手な伝え方等を学びます。

- ◆ 参加費：無料 ◆ 会場：港区立男女平等参画センター・リーブラ 2 階 学習室 C
- ◆ 対象：区内在住・在勤・在学の方、及びこのテーマに関心がある方。
- ◆ 定員：20 人 (事前申込制、先着順)
- ◆ 申込：リーブラ 2 階窓口・電話・FAX・Eメールで。Eメールの場合は、タイトルを「【講座申込】5/31 メンタルヘルス講座」とし、氏名・住所・電話番号を明記。
- ◆ 保育：定員あり、先着順。4 ヶ月以上未就学児まで。5月20日(水)までに要予約。

◆講師：片岡 実佐子さん



キャリアカウンセラー、メンタルヘルス・マネジメントⅠ種Ⅱ種 取得、女性労働協会認定講師

現在、主に求職者支援訓練校にて「キャリア関連」及び「メンタルヘルス」で登壇し、キャリアカウンセリングも行う。大学卒業後、アパレルで広報宣伝、雑誌編集会社等に勤務し、30代に過労等でやむなく長期休養。回復後はバイオベンチャー企業で総務の管理職に。その後、自身の経験からキャリア形成支援とメンタルヘルスケアの取組みが重要と感じ、キャリアカウンセラー資格取得と「メンタルヘルス・マネジメントⅠ種・Ⅱ種」合格を経て現職。

FAX用 講座申込書

FAX：03-3456-1254

5月31日（日）午前10時～正午

メンタルヘルス講座「パートナーも自分も、もっと笑顔に - 家の中でのココロの健康をマネジメントする -」

ふりがな				年代
お名前				代
連絡先 (いずれか必須)	電話		FAX	
	Eメール			
港区との関係 (いずれかに○)	在住 ・ 在勤 ・ 在学 ・ その他 (お住まいの市区町村)			
保育をご希望の場合にご記入ください (後日、託児利用票を送付しますので、支障のない郵送先を記入してください)	お子さんの名前 (ふりがな)	ご住所 (必須)		お子さんの年齢 (5/31時点) (4か月以上未就学児まで)
	女 ・ 男	〒		才 年月

◎ 個人情報保護方針：リーブラでは、皆様からお預かりする個人情報に関して、お申し込みの講座運営 およびそれに関わるご連絡以外の目的には使用しません。また、皆様の個人情報を無断で第三者に提供することはありません。

◆ 申込み方法・申込み先

- 5月1日（金）から受付開始します。  
リーブラ 2階窓口・電話・FAX・Eメールでお申し込みください。
- FAXでのお申込みは、申込書にご記入の上、送信してください。
- Eメールでお申込みの場合は、メールタイトルを「【講座申込】5/31 メンタルヘルス講座」としてFAX申込書と同じ内容を送信してください。
- FAXまたはEメールの場合は、受信後、当方より確認の連絡をさせていただきます、受付完了といたします。  
3日以上経過しても返信がない場合は、リーブラで受信していない可能性がありますので、電話にてお問い合わせください。

〒105-0023 東京都港区芝浦 1-16-1 みなとパーク芝浦  
港区立男女平等参画センター リーブラ  
TEL：03-3456-4149 FAX：03-3456-1254  
Eメール：libra@career-rise.co.jp



- JR「田町駅」東口（芝浦口）徒歩5分
- 地下鉄浅草線・三田線「三田駅」A6出口 徒歩6分
- ちいバス 芝浦港南ルート「芝浦一丁目」 徒歩4分
- 都バス（田92・99）「田町駅東口」徒歩7分